

## Lippenflattern

<b>Trainingsfeld</b>	Aktivierung & Lockerung der Stimme, Lippenaktivierung, Aufwärmung der Stimme für alle Tonlagen
<b>Dauer</b>	1 Minute
<b>Übungsfrequenz</b>	1x täglich
<b>Wo</b>	daheim
<b>Wann</b>	morgens zur Aufwärmung, im Alltag, beim Autofahren
<b>Hinweise</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lippen zunächst locker aufeinander legen Beginnen mit den Lippen zu flattern, dazu Mund schließen und Luft durch die geschlossenen Lippen nach außen schieben Lippen dabei möglichst locker lassen Für den optimalen Effekt: Übung eine Weile machen</li> <li>2. Stimme dazukommen lassen, sodass die Stimmbänder aufgewärmt werden</li> <li>3. Alle Tonlagen ausprobieren, von ganz hohen zu ganz tiefen Tönen Kopfbewegungen machen, als würden Sie imaginär einen Schmetterling durch den Raum verfolgen</li> </ol>